

## **Техники и приемы, помогающие справиться со стрессом.**

Когда неожиданно происходит ситуация, которая вызывает у нас сильные эмоции, способность реагировать обдуманно снижается, так как эмоции «перекрывают» сознание. Этот механизм необходим нам для выживания, когда что-либо угрожает нашей жизни, но мешает в общении с близкими, в социальных ситуациях. Часто, обычные способы не работают, «уговорить» себя не нервничать не получается. Это происходит потому, что в стрессовой ситуации подключаются телесные инстинкты, включается наше тело. Поэтому, техники, позволяющие работать с телом, помогут успокоить сердечный ритм, давление, скорее вернуть головной мозг в рабочее состояние. К ним относятся: дыхательные и телесные техники.

Дыхание относится к вегетативной нервной системе, однако, им мы можем управлять как автоматически, так и сознательно. Вегетативная нервная система и сознание связаны через дыхание. То есть, дыхание – это мостик, соединяющий сознание и бессознательное. Следовательно, через дыхание мы можем влиять на вегетативную нервную систему. Перечисленные ниже дыхательные техники помогут успокоиться, снять нервное напряжение, облегчить состояние при стрессовой ситуации.

### **1. Техника:**

- Положить руку на живот для того, чтобы контролировать глубину дыхания (в стрессовой ситуации дыхание должно быть глубоким, «животом»).
- Глубокий вдох, затем медленный выдох на счет 10 (2-3 раза). Далее снова глубокий вдох, медленный выдох на счет до 15 (2-3 раза, можно больше). Если получается, продлить выдох до 20, потом до 25. Применяйте технику. Как только заметили первые симптомы.

### **2. Техника:**

- Вдыхать на 4 счета (удара пульса), далее задержать воздух на 2 счета, далее выдох на 4 счета. Снова задержать дыхание на 2 счета. Подышать так некоторое время.
- Далее вдох на 6 счетов (ударов пульса), задержка дыхания на 3 счета, выдох на 6 счетов, задержка дыхания на 3 счета. Подышать так некоторое время.
- Далее вдох на 8 счетов, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 8 счетов. Задержка дыхания на 4 счета. Подышать так некоторое время.

### **3. Техника «Дыхание черепахи»:**

- Вдох чуть короче выдоха. Вдох на 5 счетов, выдох на 6.
- Вдох на 6 счетов, выдох на 7.
- Вдох на 7 счетов, выдох на 8 счетов. Не забывать наслаждаться дыханием.
- Вдох на 8, выдох на 10.
- Вдох на 9, выдох на 11.
- Вдох на 10, выдох на 12.
- Вдох на 11, выдох на 13.
- Вдох на 13, выдох на 15.
- Вдох на 14, выдох на 16.
- Вдох на 15, выдох на 17.
- Если не получается, останавливайтесь на том пункте, который получается и дышите так 3 минуты.

#### **4. Техника дыхания + визуализация:**

- Встать прямо с закрытыми глазами, желательнее без обуви, почувствовать ступнями пол, просканировать свое тело начиная со ступней и постепенно поднимаясь выше.
- Вдыхать ступнями, выдыхая через верхушку головы, подышать так минут 5, затем наоборот, вдыхать макушкой головы и выдыхать ступнями, можно ладошками или тем местом, в котором при сканировании обнаружили напряжение.

#### **Телесные техники, снижающие эмоциональное напряжение.**

- 1) В стрессовой ситуации необходимо вернуться в «здесь и сейчас», можно постучать ступнями о пол, затем расслабиться и потрясти всем телом.
- 2) Чередовать напряжение всего тела с полным расслаблением.  
Это позволит дать организму возможность не сопротивляться напряжению, отреагировать его, затем расслабиться, почувствовав разницу.
- 3) Хороший способ снять эмоциональное напряжение – контрастный душ. Также расслабляет ванна с морской солью.

#### **Техники снятия эмоционального напряжения из НЛП (нейролингвистическое программирование):**

- 1) Стратегия разбивки: сконцентрировать внимание на мелких деталях какой-либо ситуации/важного дела. Отстраниться от значимости результата. Решать проблемы нужно по мере их поступления – на 10 этаж не заберешься, не пройдя остальные 9.
- 2) Стратегия уменьшения значимости: сравнение ситуации с чем-либо большим, главным (есть еще семья, «люди пережили блокадный Ленинград – и я справлюсь»).
- 3) Стратегия установления определенности. Беспокойство возникает, когда у человека недостаточно информации для принятия решения или разрешения ситуации. Спокойствие, соответственно, возникает, когда есть понимание ситуации, прогнозируемые результаты, возможные исходы ситуации. Необходимо разложить ситуацию на части, рассмотреть все возможные варианты действий (что я могу сделать, что зависит от меня, а что - нет).
- 4) Моделирование множества результатов. Когда у нас есть только один варианты развития ситуации – мы начинаем от него зависеть, это приносит беспокойство. Следовательно, можно просчитать все варианты развития событий, все возможные варианты действий, готовность к разному исходу событий снизит напряжение.
- 5) Отложить на время принятие решения/разрешение ситуации. Можно отвлечься, переключить внимание. Это снимает нервозность от необходимости действовать быстро.
- 6) Эмоциональное напряжение снимается при физической нагрузке.
- 7) Письменная фиксация причин эмоционального напряжения: описать свое эмоциональное состояние, четко сформулировать, что есть в данный момент (что дает мне ситуация/отношения, что забирает (что я трачу)).
- 8) Юмор: все, что становится смешным, перестает быть опасным (например, мысленно повесить лапшу на уши человеку, который вызывает негативные эмоции, одеть ему клоунский колпак. Орущего директора представить в виде маленького капризного ребенка).
- 9) Доведение переживаний до абсурда (например, если не сдам экзамен – солнце завтра не встанет).

Игнорирование своего эмоционального и психофизического состояния и приводит к накоплению стресса и, в результате, к психосоматике. Чтобы этого не допускать, нужно относиться к себе внимательно, с любовью, осознанно выбирать свои стратегии поведения и способы реакции. Нужно вовремя переключаться на ресурсы, относиться к себе с любовью, принятием и пониманием, проживая все краски жизни.

**Чем больше наполнена жизнь, чем разнообразнее ресурсы, тем легче справиться с трудной ситуацией.**

**Вспомните, что хорошего есть в вашей жизни.**

Можно сделать копилку ресурсов:

- мои способности: ...
- мои достижения: ...
- самые счастливые моменты жизни: ...
- места, в которых было хорошо...
- какие качества помогли мне преодолеть трудные моменты в жизни...

Поставьте себе на заставку телефона, на экран компьютера умиротворяющую картинку, коллаж из фотографий близких людей, чтобы при взгляде на эту картинку вас наполняли теплые чувства. Это поможет переключиться на положительные эмоции. Будьте внимательны к себе и заботьтесь о своем эмоциональном состоянии. Пользуйтесь правилом авиаперелетов: сначала одеть кислородную маску на себя, затем на ребенка. То есть, сначала позаботьтесь о себе и своем состоянии, затем сможете «заразить» своим позитивом и спокойствием своим близким.